د زینب کور ډېر پاک او صفا شو. زینب د خوړو لوښي هم ومینځل او په ښه توګه یې ځای په ځای کړل، بیا هغې د جامو په مینځلو پیل وکړ.
تورپېکۍ مینځل شوې جامې لمر ته غوړولې.
اکبر له پلار نه پوښتنه وکړه: "پلار جانه! د باندې د څه شئ صفا کول پکار دي؟"
رستم وویل: "د اوبو د لښتي پاکول او چټلو خزلو ته نوې کنده ویستل پکار دي."
اکبر وویل: "د خزلو کنده خو شته."
رستم وویل: "هغه کنده خو ډکه شوې ده، هغه به په خاورو بنده کړو، خزلې به خوسا شي مونږ به یوه نوې کنده وباسو. کاغذونه او پلاستیکي شیان باید چې وسیځل شي او یا خرڅ کړل شي، تر څو دوباره جوړ کړای شي."



زینب وویل: "ما د کور د اوبو لښتي پاک کړ په هغې کې مې چونه هم واچوله."
رستم وویل: "د باندې د اوبو لښتي ناولي دي، له دې لښتي نه مچان او ماشي زمونږ کور ته راځي، د کور د شاوخوا پاکول هم پکار دي."
تورپېکۍ لاړې وتوکلې او ویې ویل: "زه لښتي نه پاکوم."
اکبر وویل: "تورپېکۍ! تا په پاکه انګړ کې لاړې وتوکلې."
زینب وویل: "تورپېکۍ لورې! په لاړو باندې خاوره واچوه، ځای په ځای لاړې توکل خراب کار دی."

اکبر وویل: "هو پلار جانه! خلک په لاره کې لاړې توکوي، په کوڅو کې یې توکوي، په کوڅو کې یې توکوي چې دا ډېر بد کار دی."
رستم وویل: "ځای په ځای توکل خراب عادت دی، د کوم ناروغ سړي په توکلو لاړو چې مچان کښېني د هغې پښې د مېکروبونو سره ککړې کېږي، دا مچان بیا زمونږ پر خوړو باندې کښېني او هغه مېکروبونه زمونږ خوړو ته انتقالوي او مونږه ناروغه کوي تورپېکی په لاړو خاوره واچوله او ویې ویل: "تر دې وروسته به زه په هر ځای کې لاړې نه توکوم."
اکبر یوه جارو را واخیسته او رستم بېل را واخیست، دواړه د باندې لاړل، د اوبو لښتی یې پاک کړ او چونه یې پکې واچوله.

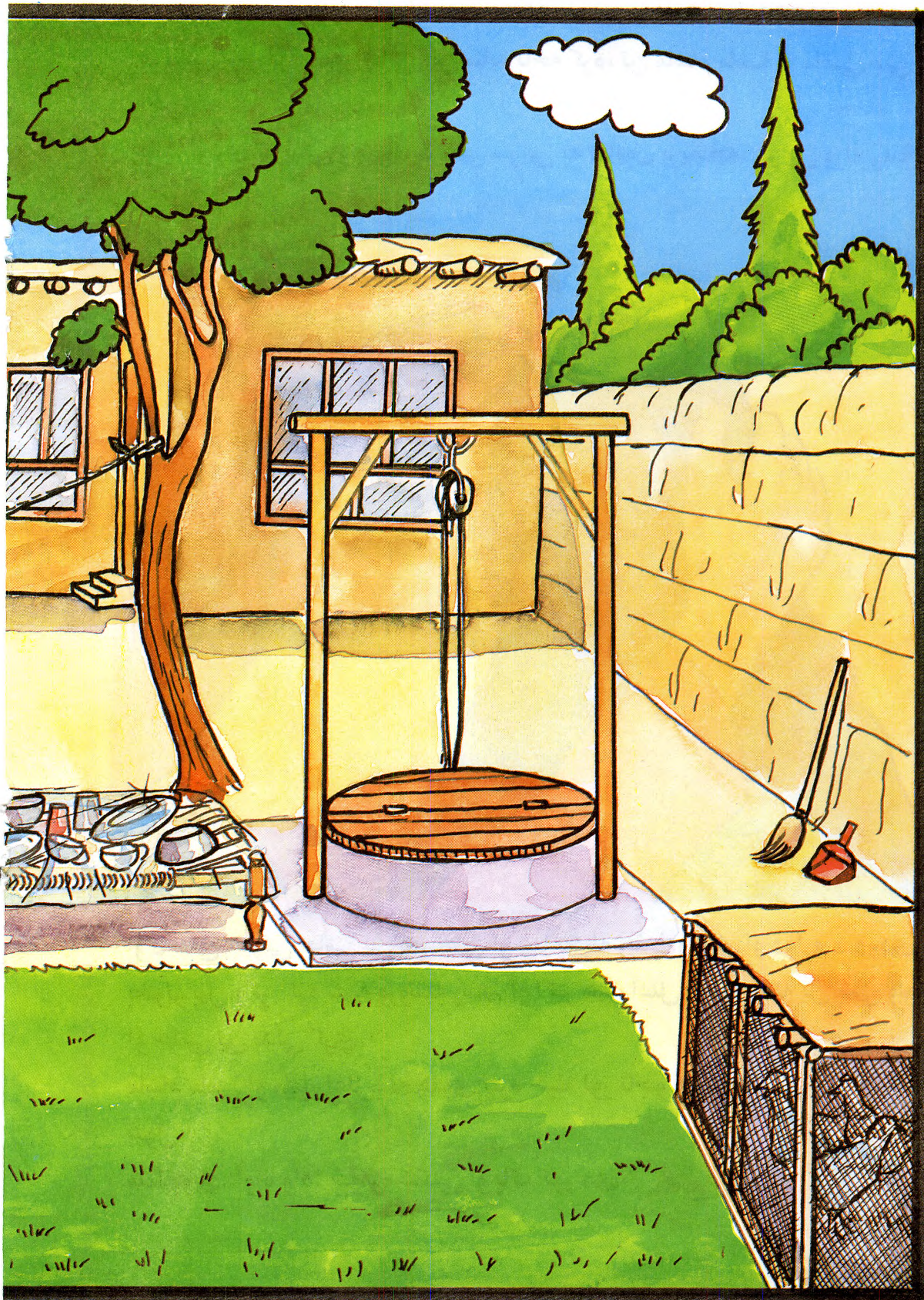


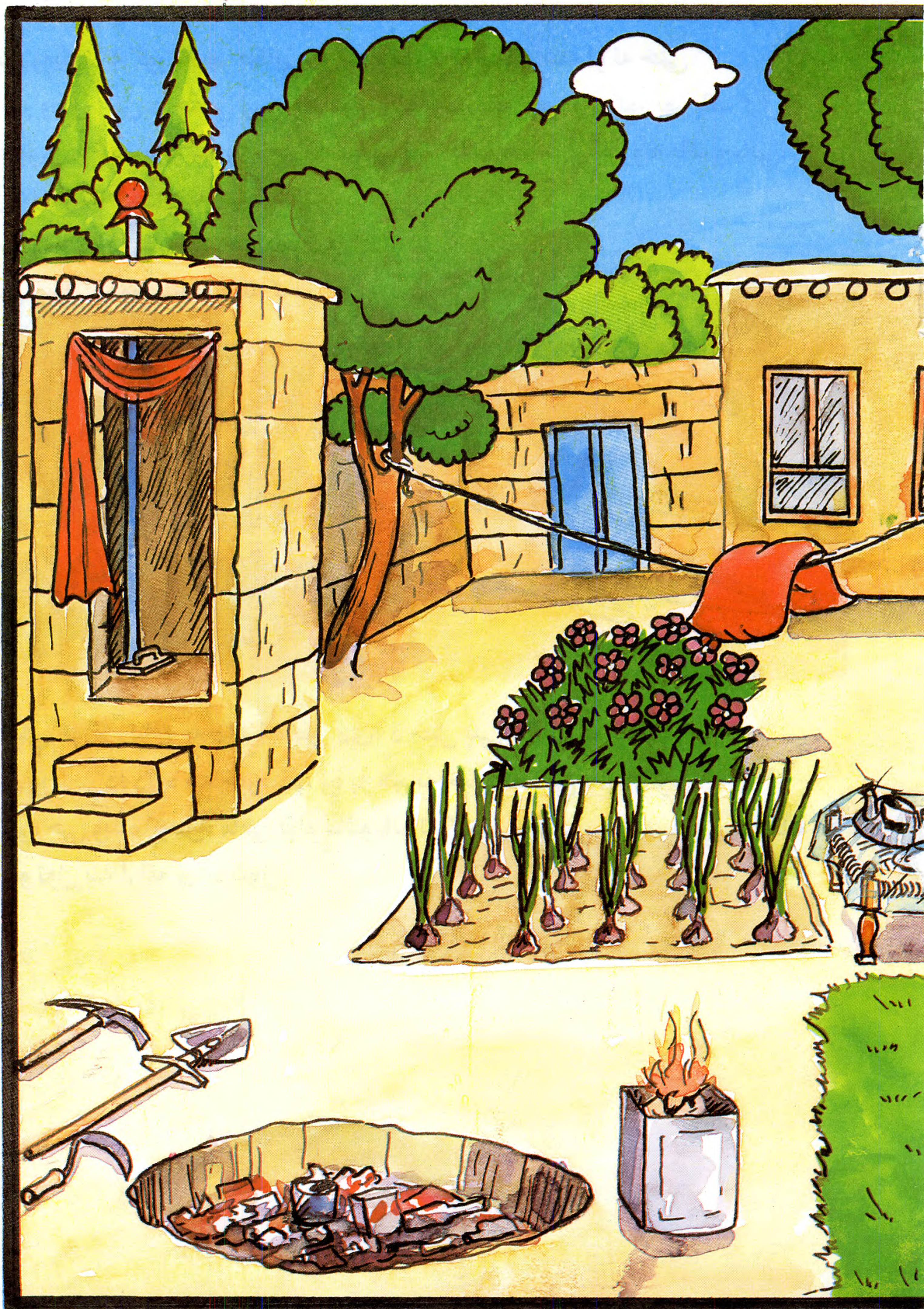
له لښتي نه یې ختې او چټلې را ټوله کړه او په انګړ کې یې د خزلو په کنده کې واچوله.
زینب وویل: "د کور کار خلاص شو اوس زه او تورپېکی ځو لامبو او ډوډۍ پخوو، تاسو هم کار بس کړئ، لومړی ولامبئ بیا به مونږ ټول په شریکه ډوډۍ وخورو."

تورپېکۍ ژر وویل: "مور جانې! نن سابه پاخه کړه، نن ماښام ماما او مامۍ مې هم راځي."
زينب لومړۍ تورپېکۍ ولمبوله، د هغې سر يې په صابون پريمنځه، سر يې ورله ږمنځ کړ،

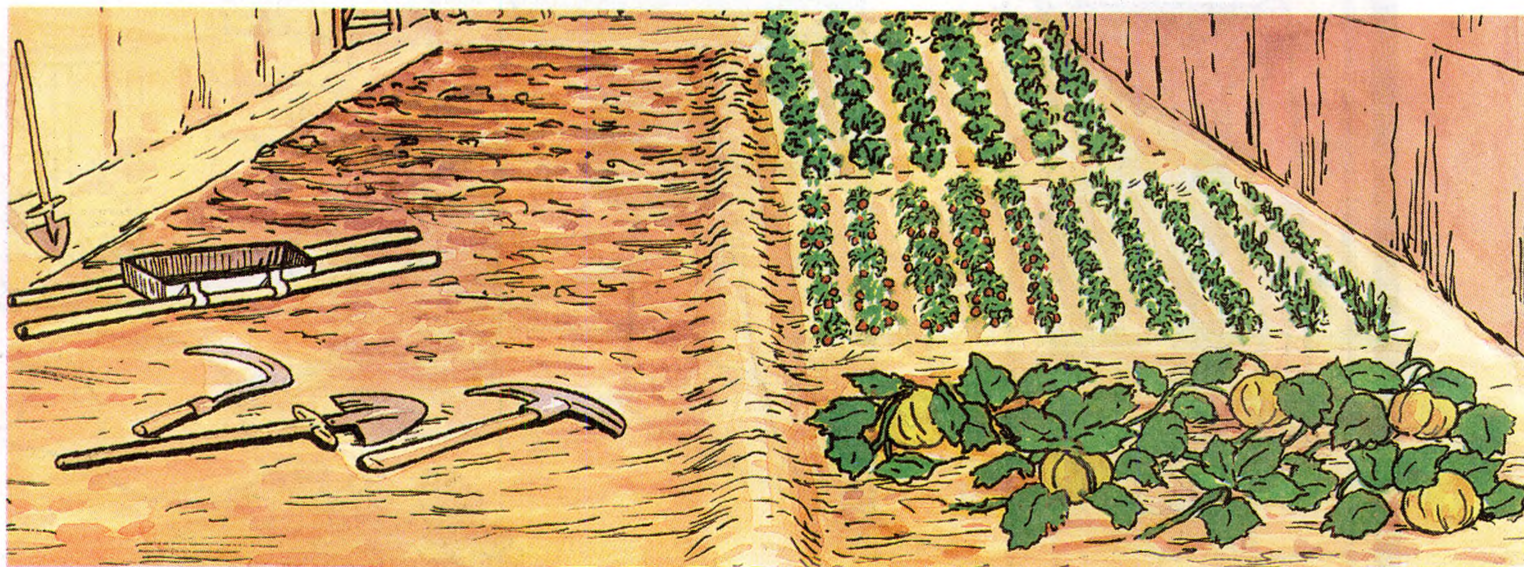


او د هغې خيرنې جامې يې ومينځلې او بيا پخپله زينب ولمبل او دواړو د ډوډۍ په پخولو پيل وکړ. لږه شېبه وروسته رستم او اکبر هم راغلل دواړو يو له بل پسې ولمبل او جامې يې بدلې کړې.
ماښام مامۍ او ماما راغلل، له هغوی سره خپله لور تاجو هم وه، ټول ډېر خوشحاله شول.
ماما وويل: "واه واه! څومره ښکلي او پاک کور دی."





مامۍ وویل: "له کور نه بهر صفايي ته خو وګوره، نه چټلي شته او نه ختې."
رستم وویل: "نن د جمعې ورځ وه، مونږ ټولو په شريکه کور او د کور بهر پاک کړل."
ماما وویل: "څومره به ښه وي چې د سيمې نور خلک هم خپل کورونه پاک وساتي."
ټول په شريکه ډوډۍ ته کښېناستل.
مامۍ وویل: "دا سابه ډېر خوندور دي."
زينب وویل: "مونږ سابه پخپله کرو،



د خپلې کورنۍ لپاره مو دا سابه بس دي، د خپل پټي سابه پاک او تازه وي."
مامۍ وویل: "دا ډېره ښه خبره ده، زه به هم په خپل کور کې سابه وکرم."
د شپې چې ويده کېدل، مامۍ ټولو ماشومانو ته کيسې وويلې، ټول ستړي ستومانه وو، نو ټول ښه آرامه ويده شول.

د ناروغیو مخنیوی

بله ورځ چې ټول وختي پاڅېدل نو تورپېکۍ ته زکام رسېدلی و.

زینب وویل: "تورپېکۍ! ته له بسترې نه مه راپاڅېږه." بیا یې نورو ماشومانو تـه وویـل: "تاسو تورپېکۍ ته نـږدې مه ورځئ چې تاسو ته به هم زکام ورسېږي."

زینب تورپېکۍ ته یو دستمال ورکړ او ورته ویې ویل: "پـه دې بـاندې پـوزه پـاکوه."

رستم تورپېکۍ ته له ګرم چای سره د اسپرین یوه ګولۍ ورکړه، ځکه چې د هغې پـه سر درد و.

ماما وویل: "په زکام کې د لیمو، مالټې، یا کینو خـوړل ډېر ښه وي، ځکـه چـې دغـه مېوې ویټامین (سي) لري او د زکام د ښه کولو لپاره مرسته کوي."

اکبر وویل: "زمونږ په ونه کې لیمو شـته زه به یې اوس راوړم."

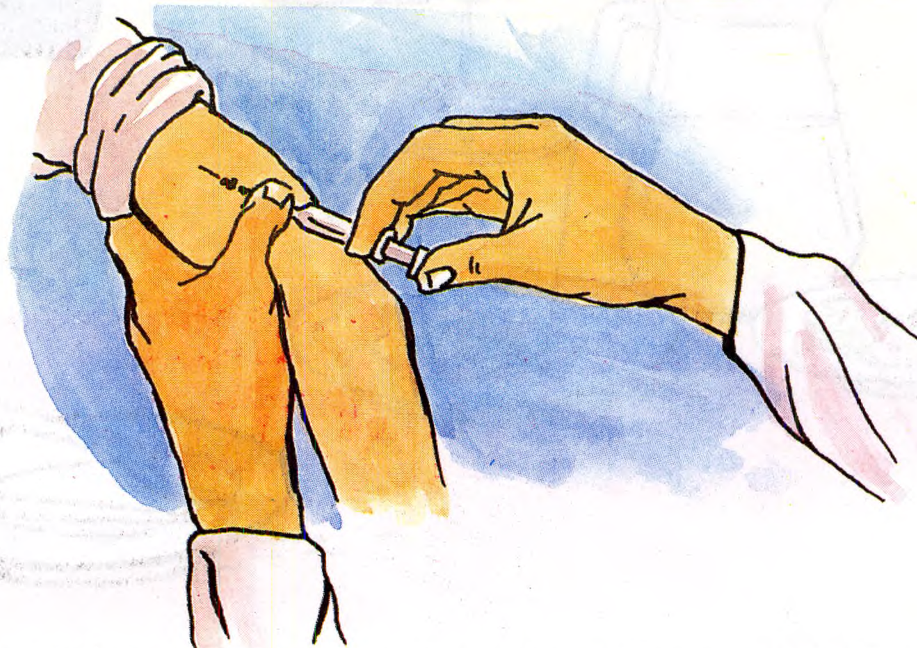
مامۍ وویل: "په یوه پـیاله کې اوبه راوړه په اوبو کې نیم لیمو وزبېښه او تورپېکۍ تـه یې ورکړه چې ویې څښي دا به ورته ګټه ورسوي."



زینب سر وخوځاوه او ویې ویل: "هو دا ښه شی دی."

رستم وویل: "په دغو ورځو کې د ملاریا تبې ګډې دي. د ملاریا تبې د ماشو نه پیدا کېږي."
مامی. وویل: "خورې! ستا په کور کې خو مچان او ماشي ډېر لږ دي."
زینب وویل: "مونږ د کور په شاوخوا کې ولاړې اوبه نه پرېږدو. ماشـــي د ولاړو خوسا اوبو له کبله پیدا کېږي. مونږ ټول په پشه خانو کې ځملو."
ماما وویل: "ملاریا ډېره بده تبه ده، زمونږ په ملک کې دا ناروغي عامه ده، په دې تبه کې خلک ډېر کمزوري کېږي. د ملاریا مخنیوی آسان دی، که مونږ له ماشو نــه ځان وساتو، نو مونږ په ملاریا نه اخته کېږو. دا ډېر ښه عادت دی که مونږ کړکیو ته جـالـی زوړندې کړو."
رستم وویل: "زمونږ خلک له اوله د ناروغیو مخنیوی نه کوي، وړو ماشـومانو تــه هـم وقایوي ستـنې نه وهي. دغه ستـنې په روغتونونو او کتنځیو کــې وړیـا وهـل کــېږي. له دغو ستـنو سره ماشومان له ډېرو وژونکو ناروغیو څخه ژغورل کېږي."





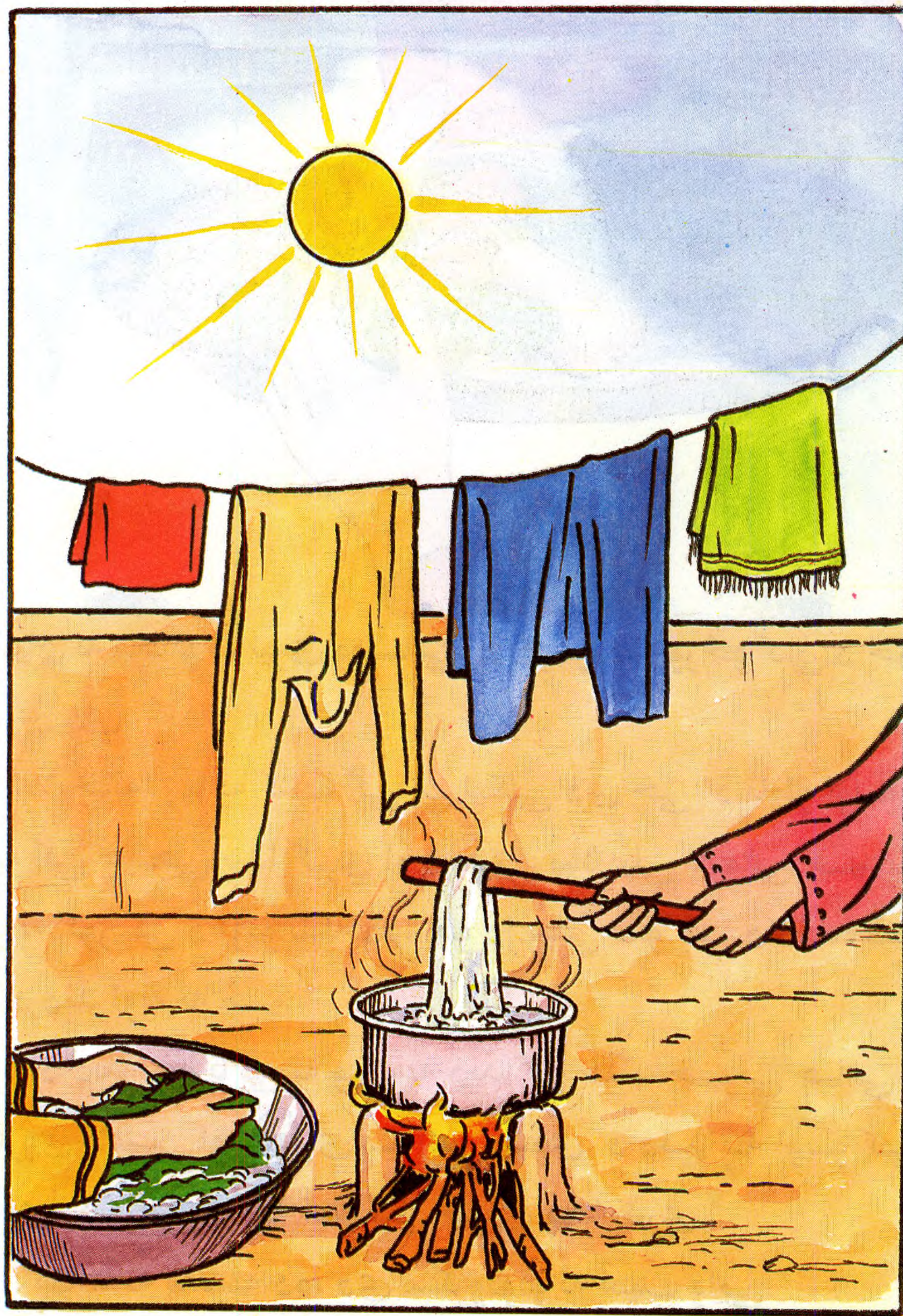
ماما وویل: "د کولرا له کبله چې په کې شدید نساستی موجود وي هر کال ډېر خلک مري."

اکبر پوښتنه وکړه: "پلارجانه! نسناستی له څه نه پیدا کېږي؟"
رستم وویل: "نسناستی د خوسا او خرابو شیانو له خوراک نه پیدا کېږي، نسناستی د مچانو په واسطه خپرېږي، نسناستی د ناولو اوبو نه پیدا کېږي، نو ځکه د خوسا او خرابو مېوو خوړل پکار نه دي. مېوې او سابه په پاکو اوبو ومینځئ،



د خوراک شیان له مچانو نه لیرې وساتئ، د کولرا په ورځو کې د خوټیدلو اوبو څښل، ضروري دي."
اکبر وویل: "پلارجانه! زما په کتاب کې یې لیکلي دي چې "د ناولو اوبو د څښلو له کبله په خېټه کې چینجي پیدا کېږي او د خېټې بېلا بېلې ناروغۍ هم پیدا کېدای شي. زمونږ په کور کې د اوبو نلکه ده، خو دا ویلی نشو چې دا خامخا پاکې دي. زه هېڅکله د ډنډ اوبه نه څښم."
زینب وویل: "د ډنډ اوبه پاکې نه وي، په ډنډ کې خلک خیرنې جامې مینځي، په ډنډ کې خاروي لامبي او متیازې په کې کوي. د ډنډ په اوبو کې د ناروغیو مېکروبونه وي، د مېکروبونو له امله نس خوږی پیدا کېږي."
مامۍ وویل: "هو ما ته معلومه ده، دې مېکروبونو ته آمیب وایي."

رستم وویل: "کله چې آمیب په خېټه کې ډېر زیات شي نو خېټه پړسېږي."
زینب وویل: "ځینې وختونه په چټلو اوبو کې لمبل د خاربښت سبب ګرځي."
رستم وویل: "خاربښت ډېره بده ناروغي ده، دا له یوه تن نه بل تن ته ډېره ژر خورېږي."
زینب وویل: "زمونږ په ګاونډي خاربښت لګېدلی و. وروسته یې لور تــه هــم خــاربښت ولګېد. خاربښت د ناولتیا نه هم پیدا کېږي. د خاربښت د مخنیوي لپاره پاک او سـېدل ډېر ضروري دي. د خاربښت د ناروغ جامې په ګرمو اوبو ومینځئ.
که خاربښت زیات شي نو سملاسي ډاکټر ته تګ په کار دی."



د ځان پاکوالی

رستم ډېر ښه سړی و. زینب د هغه ښځه وه. د هغوی دوه بچي وو. یو یې زوی اکبر او بوه یې لور تورپېکۍ وه.
هغوی په کلي کې اوسېدل. کلی له ښار نه لېرې و. رستم د بنجارۍ دکان درلود، په دکان کې یې مختلف قسمه شیان وو، د ښادۍ او د سینګار شیان، ارزانه رخت، لړه غونډې دوایي، حشره وژونکي درمل او د چینجو دوا هم په دکان کې موجوده وه.



دې دکان ته به د کلي خلک راتلل. رستم به ډېره ښه سودا ورکوله، رستم ډېر ایماندار و، رستم به پاک اوسېده، د هغه دکان ډېر پاک و، تول خلک له هغه نه

تاجو وویل: "زما سر خارښت کوي."
زینب د تاجو ویښته وکتل او وې ویل: "ستا په سر کې سپږې دي."



مامۍ وویل: "زه د دې نه سپږې لېرې کوم خو نه ختمېږي."
رستم وویل: "په سر کې د سپږو وژونکي دارو واچوئ، د دوا د اچولو نــه دوه ساعته وروسته سر ومینځئ، په دې باندې هم سپږې مړې کېږي، خو د دې دوا نه د سترګو ساتل په کار دي. د سپږو ختمول ډېر ضروري دي، دا ډېر ژر د یــو کــس نــه بـل تـه ورځي. ډېرې سپږې په سر کې زخم جوړوي په زخم کې خارښت پیل کېږي."

ماما پوښتنه وکړه: "رستمه وروره! ستا په دکان کې د سترګو دوا شته؟ زما سترګې خارښت کوي."
رستم وویل: "زه د سترګو دوا نه ساتم، د سترګو دوا باید د ډاکټر د مشورې په اساس واخیستل شي."
زینب وویل: "دا سمه ده، ډېرې ښځې په خپله د بازار نه دوا راوړي او ماشومانو ته يې په سترګو کې اچوي، زمونږ په کلي کې د ډېرو ماشومانو سترګې خرابې دي."
تورپېکۍ وویل: "زما د ملګرې سترګې هم خوږېږي."
اکبر وویل: "زمونږ په ښوونځي کې د ډېرو هلکانو سترګې خوږېږي."
رستم وویل: "سترګې لوی نعمت دی، مونږ سترګو ته هیڅ پاملرنه نه کوو. که سترګې خوږمنې شي نو علاج يې اوږد شي، نو څکه د خاورو او ناولتیا نه د سترګو ساتل ضروري دي، سترګې د لوګي نه لیرې ساتل پکار دي. زمونږ ښځې د لوګي نه ځان نه ساتي،



د خاورو، ناولتیا، او لوګي نه په سترګو کې خاربښت پیدا کېږي. سترګې پړسېږي، د سترګو نه اوښکې بهېږي او زخم په کې پیداکېږي. زموږ په ملک کې ډېر خلک د سترګو په تکلیف اخته دي."



زینب ووېل: "ډېرې میندې خپلې سترګې په ناپاکو ټوټو پاکوي او بیا په همدغه چټلو ټوټو د خپلو بچو سترګې وچوي او په یوه سلایي د ټولو په سترګو رانجه پورې کوي.



په دې ډول د نورو کسانو سترګو ته هم ناروغي رسېږي. د سترګو ناروغي په دې ډول لېرې کېږي چې سترګې هره ورځ په پاکو اوبو ومینځل شي.

که د سترګو نه اوبه بهېږي، نو په لاس يې مه وچوئ. سترګې په پاکه ټوټه وچوئ. که سترګې خوږېږي نو د مالګې په اوبو يې ومينځئ. دوه ګيلاسه اوبه وخوټکوئ، په دې کې نيمه کاشوغه مالګه واچوئ او اوبه سړې کړئ، بيا يې په يو پاک بوتل کې واچوئ، هره ورځ په يوه وړوکې پياله يا کټوري کې لږې غوندې اوبه واچوئ. په هغې کې سترګې غوپه کړئ. په دې ډول سترګې پاکېږي او د سترګو سور والی او پړسوب کمېږي، په چاى د سترګو مينځل هم ګټه لري. په ډېرو کورونو کې هره ورځ چاى څښل کېږي. په چاى کې (پرته له شيدو او بورې) لږې غوندې خوټکېدلې اوبه واچوئ او هغه يخې کړئ او بيا پرې سترګې ومينځئ. که چېرې سترګې وپړسېږي او ډېرې اوبه ترې بهېږي نو د سترګو له ډاکټر سره مشوره وکړئ او که نه نو سترګې به مو کمزورې يا بالکل ړندې شي."

توريېکۍ وويل: "مورې! زه به د ويده کېدو نه مخکې سترګې مينځم."

مامۍ وويل: "زينبې! ستاسو کور ته په راتلو مونږ ډېر خوشحاله شو. ستاسو هر څه پاک او صفا دي. مونږ ډېرې ګټورې خبرې واورېدې. ټول ماشومان يې د کيسې غوندې اورې رښتيا وايې چې:

صفايي عبادت دى



د لیکلو زده کړه

لاندې الفبا په خپلو کتابچو کې ولیکئ

ا ب پ ت ټ ث

ج چ ځ څ ح خ

د ډ ذ ر ړ ز

ژ ږ س ش ښ ص

ض ط ظ ع غ ف

ق ک گ ګ ل ن

ڼ و ه ھ ء ی

ي ې ئ ۍ

لاندې جملې په خپلو کتابچو کې ولیکئ

- رستـم پاک اوسېده.
- ټول خلک له هغه نه خوشحاله وو.
- په صابون د لاسونو تر پریمینځلو وروسته ډوډۍ خورئ.
- خپل ځان پاک ساتئ او غاښونه هره ورځ پاکوئ.
- په غوږ کې ډکې مه وهئ، غوږ پرې زخمي کېږي.
- پوزه په دستمال پاکوئ.
- سترګې په ناولې ټوټه باندې مه وچوئ.
- د ویښتو خیرن ساتل ډېر بد عادت دی.
- د خپلو په پښو کولو سره پښې له ژوبلېدو نه په امان وي.
- د چونې په استعمالولو سره بد بویي لېرې کېږي.
- د کور د شاوخوا صفایي هم پکار ده.
- د ویالو او لښتیو اوبه پاکې ښکاري، خو اکـثره نـاپـاکې وي ځکـه چـې مېکروبونه په سترګو نه ښکاري.
- خپل ویښته پاک ساتئ ځکه چې په ناولو ویښتو کې سپږې پیدا کېږي.
- ځوک باید په لوڅو پښو و نه ګرځي ځکه چې له دې سره مېکروبونه د هغوی بدن ته ننوزي.
- د مېکروبونو له کبله نس خوږی او بیلا بیلې ناروغۍ پیدا کېږي.
- وقایه له معالجې ښخه بهتره ده.

له یوه نه تر سلو پورې عددونه په خپلو کتابچو کې ولیکئ

۱	۲	۳	۴	۵	٦	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱٦	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲٦	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳٦	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴٦	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵٦	۵۷	۵۸	۵۹	٦۰
٦۱	٦۲	٦۳	٦۴	٦۵	٦٦	٦۷	٦۸	٦۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷٦	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸٦	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹٦	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

د ضرب زباني جدول ولولئ او یاد یې کړئ

۱	X	۲	=	۲
۲	X	۲	=	۴
۳	X	۲	=	٦
۴	X	۲	=	۸
۵	X	۲	=	۱۰
٦	X	۲	=	۱۲
۷	X	۲	=	۱۴
۸	X	۲	=	۱٦
۹	X	۲	=	۱۸
۱۰	X	۲	=	۲۰

۱	X	۳	=	۳
۲	X	۳	=	٦
۳	X	۳	=	۹
۴	X	۳	=	۱۲
۵	X	۳	=	۱۵
٦	X	۳	=	۱۸
۷	X	۳	=	۲۱
۸	X	۳	=	۲۴
۹	X	۳	=	۲۷
۱۰	X	۳	=	۳۰

۱	X	۴	=	۴
۲	X	۴	=	۸
۳	X	۴	=	۱۲
۴	X	۴	=	۱٦
۵	X	۴	=	۲۰
٦	X	۴	=	۲۴
۷	X	۴	=	۲۸
۸	X	۴	=	۳۲
۹	X	۴	=	۳٦
۱۰	X	۴	=	۴۰

۱	X	۵	=	۵
۲	X	۵	=	۱۰
۳	X	۵	=	۱۵
۴	X	۵	=	۲۰
۵	X	۵	=	۲۵
٦	X	۵	=	۳۰
۷	X	۵	=	۳۵
۸	X	۵	=	۴۰
۹	X	۵	=	۴۵
۱۰	X	۵	=	۵۰

۱	X	٦	=	٦
۲	X	٦	=	۱۲
۳	X	٦	=	۱۸
۴	X	٦	=	۲۴
۵	X	٦	=	۳۰
٦	X	٦	=	۳٦
۷	X	٦	=	۴۲
۸	X	٦	=	۴۸
۹	X	٦	=	۵۴
۱۰	X	٦	=	٦۰

۱	X	۷	=	۷
۲	X	۷	=	۱۴
۳	X	۷	=	۲۱
۴	X	۷	=	۲۸
۵	X	۷	=	۳۵
٦	X	۷	=	۴۲
۷	X	۷	=	۴۹
۸	X	۷	=	۵٦
۹	X	۷	=	٦۳
۱۰	X	۷	=	۷۰

۱	X	۸	=	۸
۲	X	۸	=	۱٦
۳	X	۸	=	۲۴
۴	X	۸	=	۳۲
۵	X	۸	=	۴۰
٦	X	۸	=	۴۸
۷	X	۸	=	۵٦
۸	X	۸	=	٦۴
۹	X	۸	=	۷۲
۱۰	X	۸	=	۸۰

۱	X	۹	=	۹
۲	X	۹	=	۱۸
۳	X	۹	=	۲۷
۴	X	۹	=	۳٦
۵	X	۹	=	۴۵
٦	X	۹	=	۵۴
۷	X	۹	=	٦۳
۸	X	۹	=	۷۲
۹	X	۹	=	۸۱
۱۰	X	۹	=	۹۰

۱	X	۱۰	=	۱۰
۲	X	۱۰	=	۲۰
۳	X	۱۰	=	۳۰
۴	X	۱۰	=	۴۰
۵	X	۱۰	=	۵۰
٦	X	۱۰	=	٦۰
۷	X	۱۰	=	۷۰
۸	X	۱۰	=	۸۰
۹	X	۱۰	=	۹۰
۱۰	X	۱۰	=	۱۰۰

د زینې او موټرونو د لوبې د استعمال طریقه

(د رستم کورنۍ د کتاب څخه)

د ضرورت وړ مواد:

دانې (وړوکې تیږې یا د جامو تنۍ او یا څه نور وړوکي شیان هم پکې استعمالولای شئ.)
شپږ دانې وړوکې کارتونه چې د یو نه تر شپږو پورې نمبر پرې وهلی شوی وي، داسې ایښودل کېږي چې مخ یې پټ وي او یا په یو کڅوړه کې ایښودل شوي وي.

د لوبې طریقه

د "زینې او موټرونو" لوبه پر یو مخصوصه تخته باندې اجراء کېږي چې په هغه کې دوه ډلې یا د څلورو نه تر پنځو کسانو پورې برخه اخیستلای شي. هره یوه ډله یا کس یوه دانه د لوبې د پیل په لومړی خانه کې ږدي او نوبت اخلي چې څانته نمبرې جوړې کړي. کله چې په نمبر باندې تصمیم ونیول شو نو نومړې ډله یا کس خپله دانه په هماغه نمبر کې ږدي او د هغې خانې د هدایت له مخې عمل کوي. کله چې دانه د زینې په لاندې سر کې واقع شي هغه ډله یا کس باید چې د سوالونو یو کارت اوچت کړي او کوم سوال چې په هغه کارت کې لیکل شوې وي ځواب ووایي. که ځواب یې صحیح وي کولای شي چې خپله دانه د زینې په سر کې کېږدي، او که ځواب یې غلط وي په همهغه ځای کې پاتې کېږي.
که چېرې دانه د موټر په سر کې واقع شي، هغه ډله یا کس باید چې د سوالونو یو کارت واخلي او سوال ته ځواب ووایي، که ځواب یې صحیح وو د هغوی دانه په هماغه ځای کې پاتې کېږي، او که چېرې ځواب یې غلط وو د هغوی موټر (دانه) د سرک په اول سر کې کېښودل کېږي.
د سوالونو ټول ځوابونه "د رستم کورنۍ" په کتاب کې موجود دي، کله چې زده کوونکی پدې لوبه باندې ښه پوه شي هغوی کولای شي چې پخپله له دې نه هم سخت سوالونه جوړ کړي.
کومه ډله یا کس چې له ټولو نه مخکې آخري خانې ته ځان ورسوي لوبه ګټي.
که چېرې وخت وي نو لوبه دې له سره پیل کړي.
لوبه کوونکي باید ټکي او غولول ونکړي.
د لوبې د پیل کېدو نه مخکې یو کس چې د نورو نه مشر او پوه وي و ټاکلی شي، څوک چې ځواب ووایي متوجه اوسي چې صحیح دی او که غلط.
ټول ځوابونه "د رستم کورنۍ" په کیسه کې شته، څوک چې غواړي دغه لوبه اجراء کړي لومړی باید ټوله کیسه ولولي او یا یې ورته بل څوک ووایي.

Rustam's Family

Published by:	SERVE, Public Health
Written by:	Faroqee
Edited & Layout by:	Abdul Wasai Rahimi
Illustration:	G. N. Haidary
2nd edition:	October, 1999

SERVE
Public Health
Publication Department
P.O. Box 477
Peshawar, Pakistan

خوشحاله وو، رستم به ماښام دکان تاړه. کله چې به کور ته ستون شو، په صابون به يې مخ، لاس او پښې ومينځل، جامې به يې بدلې کړې او بچو ته به يې وويل ډوډۍ تياره ده. تاسو هم مخ او لاس ومينځئ او په پاکه ټوټه لاسونه وچ کړئ، بيا ډوډۍ وخورئ.



زينب به ډوډۍ راوړله ټولو به په شريکه ډوډۍ خوړله. ټولو به ښې ښې خبرې کولې، زينب به د کور خبرې کولې، رستم به د دکان خبرې کولې، اکبر به د ښوونځي خبرې کولې او تورپېکۍ به د خپلې نانځکې خبرې کولې.

يوه ورځ ټولو ډوډۍ خوړله چې د تورپېکۍ د لاس نه کچالو پر ځمکه ولوېد، هغې کچالو له ځمکې نه راپورته او په خوله يې کړ، رستم ورته په مينه وويل: "لورې! پر ځمکه لوېدلي شيان خلک نه خوري، پر ځمکه لويدلي شيان د مينځلو نه وروسته خوړل کېږي."

اکبر وويل: "ښوونکي صاحب هم داسې ويل او ښوونځي ته ډاکټر صاحب راغلی و هغه هم داسې ويل."

رستم وويل: "ډاکټر صاحب ښه وايي، پر ځمکه باندې چټلي او ناولتيا پرته وي په ناولتيا کې د ناروغتيا چينجي وي. د ناولو شيانو په خوړلو د ناروغتيا چينجي خېټې ته ننوځي."



وقایه له معالجې څخه بهتره ده

Serve

PUBLIC HEALTH

اکبر وویل: "ما په کتاب کې لوستي دي چې لاسونه په صابون ومينځئ او بيا ډوډۍ وخورئ، خپل نوکان مه چيچلوئ، خپل نوکان په غاښونو مه پرېکوئ ځکه چې دا ډېر بد عادت دی."



زينب وويل: "په ښه عادت سره صحت ښه وي، خپل ځان پاک ساتئ او غاښونه هره ورځ پاکوئ. غاښونه په مالګه پاکېږي. غاښونه په مسواک سره پاکېږي. غاښونه د غاښونو په برس او کريمو سره هم پاکېږي.



غابښونه په ناولې ډکې مه پاکوئ، که غابښونه پاک و نه ساتل شي، غابښونه به دردمن شي، د خولې نه به بد بوی راوځي."

رستم وویل: "بچیانو! ستاسو مور ښه وایي، د غابښونو له پاکوالي سره سره د غوږونو پاکوالی هم ضروري دی، خپل غوږونه پاک ساتئ، په غوږونو کې ډکې مه وهئ، د ډکې په وهلو سره په غوږونو کې زخم پیدا کېږي."



اکبر وویل: "ډېر خلک په پوزه کې ګوتې وهي."

رستم وویل: "پوزه کې د ګوتو وهلو سره لاس ناولی کېږي، د نوکانو خیرې پوزې ته ننوځي،



د مخ د مینځلو په وخت کې د پوزې صفا کـول پکـار دي. پـوزه پـه دسـتمال پاکـه کړئ. که چېرې مونږ زکام شو باید چې همېشه دستمال خپلې پوزې ته ونیسو، تر څو چې زمونږ ناروغي نورو ته سرایت و نه کړي. د ډېرو ماشومانو پوزې تل بـهېږي. ډېر خلک په پوزه کې هر وخت ګوتې وهي، دا ډېر خراب عادت دی."

زینب وویل: "د سترګو پاکوالی هم ضروري دی. سترګې ډېر لوی نعمت دی، د دې نعمت قدر کوئ. سترګې هره ورځ شي مینځئ. ډېر خلک هر وخت سترګې په ګوتـو مښي، ډېر خلک په ناولې ټوټه سترګې وچوي، له دې نه د سترګو ناروغیاوې پیدا کېږي."

تورپېکۍ وویل: "پلار جانه! ما ته سره ږمنځه راوړه، زما ږمنځه ماته شوې ده."

رستم وویل: "زه به له دکان نه ټولو ته ږمنځې راوړم، هر یـو پـه خپلـه ږمنځه سـر ږمنځوئ او خپلې ږمنځې جلا ساتئ. خپل ویښته پـاک سـاتئ، پـه نـاولو ویښتـو کـې سپږې پیدا کېږي، خیرن ویښتان بد بوی کوي، ویښته نه مینـځئ، ویښتـه هـره ورځ ږمنځوئ، ویښته خیرن ساتل ډېر بد عادت دی."



تورپیکۍ وویل: "زه به ماښام لامبم او خپل سر به ږمنځوم."
رستم وویل: "لامبل ډېر ښه عادت دی، د لامبلو له کبله بدن پاکېږي او د خولــو بــد بوی له منځه ځي. خیرنې او د خولو ډکې جامې واغوندې، چې د جــامو نــه مــو بــد بویي نه خېژي."
اکبر وویل: "پلار جانه! زه هره ورځ لامبم او خپلې پښې هم ښې مینځم."
رستم وویل: "دا ډېر ښه عادت دی، د پښو ښه صفا کول پکار دي، د څپلیــو پــه پــښو کولو له کبله پښې خوله کېږي او له پښو نه بد بوی خېژي.
د څپلیو له ویستلو نه پس د پښو مینځل پکار دي، ډېر کسان لوڅې پښې ګرځي، چې له دې سره مېکروبونه زمونږ بدن ته ننوزي او مونږ ورسره ناروغــه کــېږو. د پــښو پــاک ساتل هم ډېر ښه عادت دی."



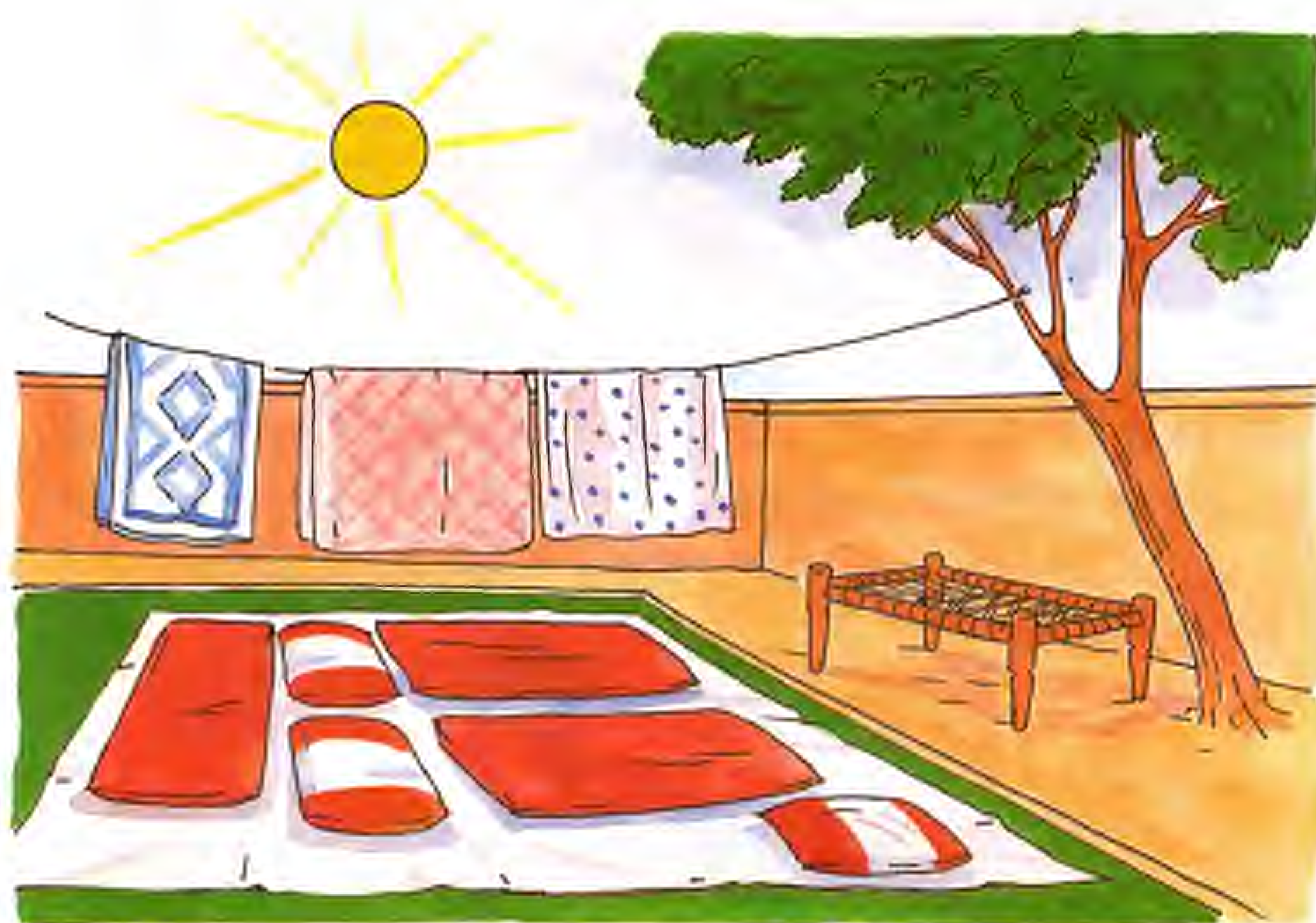
ماشومانو د مور او پلار خبرې ښې په غور سره واورېدلې، ټولــو وویــل: "دا ډېرې ښې خبرې دي، مونږ به په دې ټولو خبرو عمل کوو او نورو ته به یې هم ووایو، مونږ به د پاکوالي خیال ساتو."

د کور صفايي

د جمعې ورځ وه، د ماشومانو ښوونځی رخصت و، رستم به د جمعې په ورځ دکان نه پرانيسته، د جمعې په ورځ به رستم له اکبر سره د جمعې لمونځ ته تلو.
د رخصتي په ورځو کې به ټولو په ګډه سره څه نا څه کار کاوه.
کله به ټول سيل ته تلل، کله به ټولو په خپلو کې لوبې کولې او کله به ټولو په ګډه د کور صفايي کوله. يوه ورځ زينب وويل: "نن جمعــه ده، راځئ چــې ټول پــه شــريکه صفايي وکړو، نن به د کور د شاوخوا صفايي هم کوو."
اکبر وويل: "زه به د کور د غنو خالې لېرې کړم، له مــا ســره يــو اوږد لـرګی دی. پـه هغې به ټوټه وتړم او د کور د غنو ټولې خالې به لېرې کړم."



زینب خوشحاله شوه او ویې ویل: "اکبر ډېره ښه خبره وکړه، د غنو غالي ډېرې بدې ښکاري. اکبره! دا ټوټه واخله په لرګي پورې یې وتړه او د هرې خوا نه د غنو غالي پاکې کړه."
اکبر ټولې غالي پاکې کړې، بیا مور ته راغی او ویې ویل: "زه بسترې او کټونه لمر تـه اچوم لمر به یې ټول مېکروبونه او کټ مل مړه کړي."

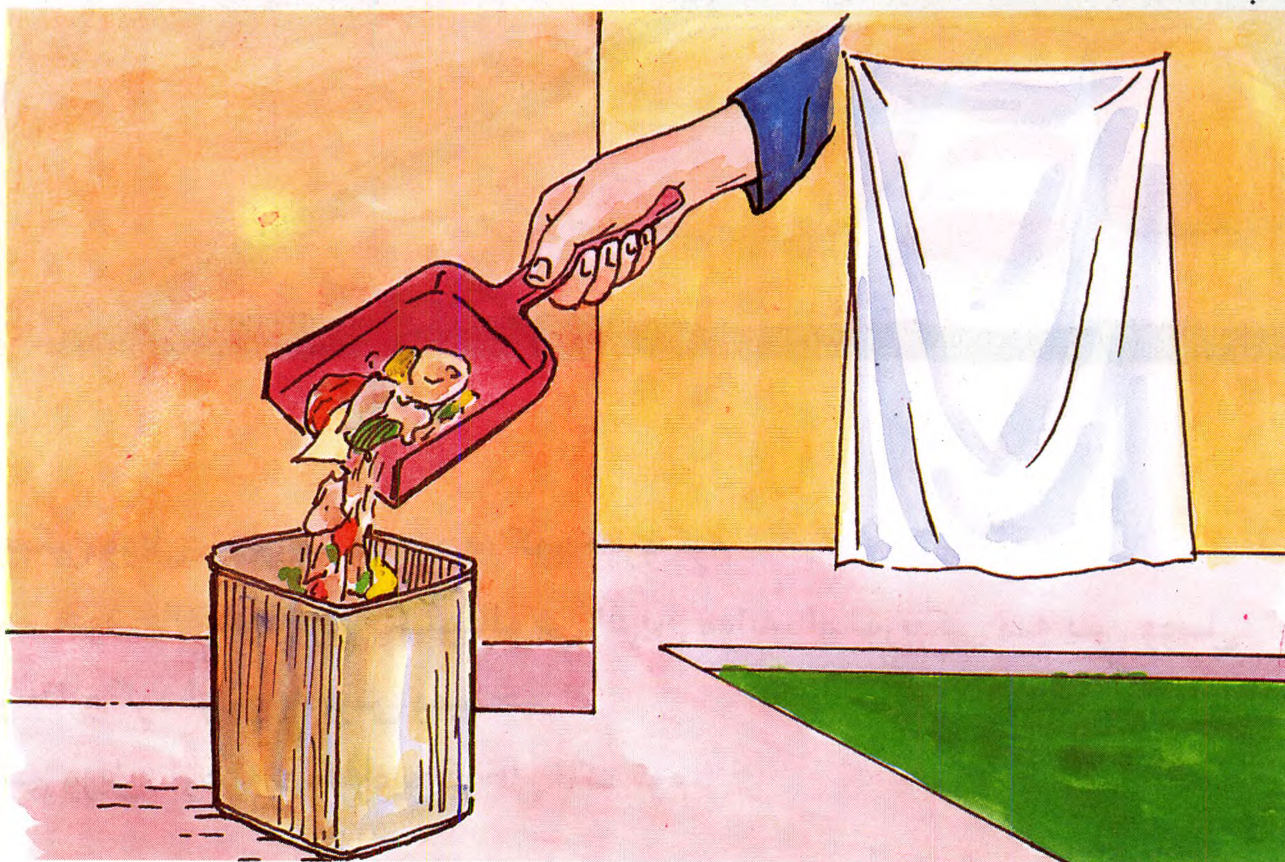


تورپېکۍ وویل: "ډېر ښه ده، زه به کور جارو کړم."
زینب خوشحاله شوه او په ماشومانو یې آفرین ووایه، او تورپېکۍ تـه یـې وویـل: "تـه کور جارو کړه او زه به فرش ومینـځم."
رستم وویل: "زه به د ځاروېو غوجل پاک کړم."

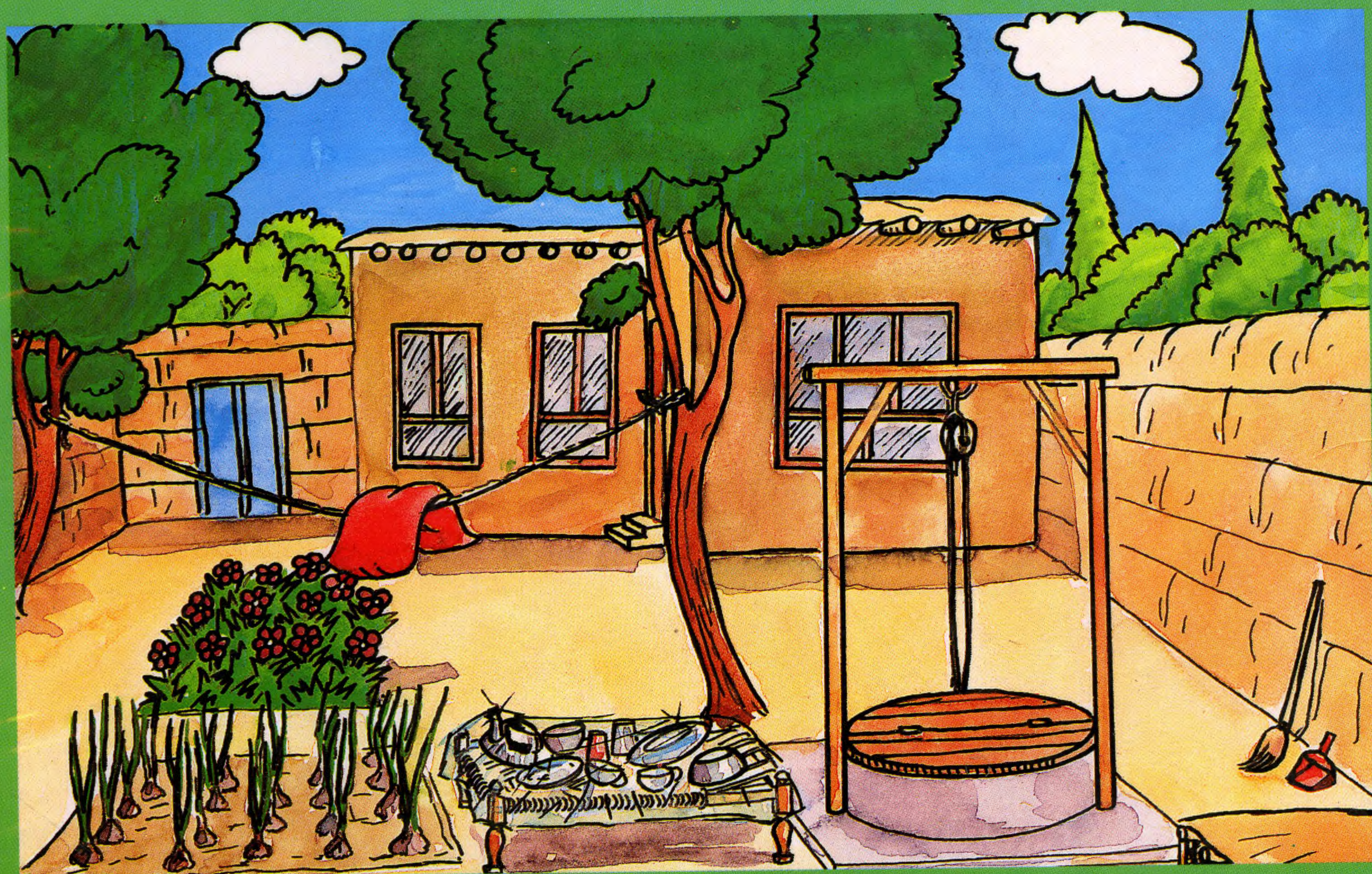
زینب وویل: "چونه واخله په غوجل کې چونه واچوه د چونې له کبله به مچان نه راځي، دې سره به بدبويي هم له منځه ولاړه شي."



اکبر بسترې او کټونه لمر ته واچول، تورپېکی جارو وکړه او خزلې یې پر سړک واچولې. زینب ورته په مینه وویل: "تورپېکی لورې! خزلې پر سړک مه غورزوه، هغه په زوړ ټیم کې واچوه او پر هغې باندې لږه غوندې چونه هم واچوه ځکه چې د چونې په موجودیت سره چتلیو ته مچان نه ورځي."



د رستم کورنۍ



سرف

د روغتیایي زده کړو پروژه

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم : د رستم کورنۍ

خپروونکی : د سرف مؤسسه (د روغتيايي زده کړو پروژه)

ليکوال : فاروقي

انځورګر : غلام نقشبند حيدري

دووهم چاپ : تله ۱۳۷۸

ايډېټ، کمپوز او د چاپ زيار عبدالواسع "رحيمي"

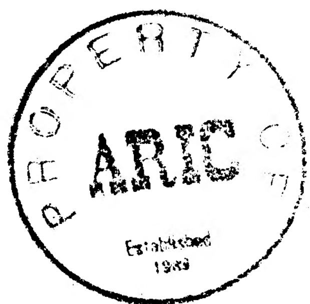
سرف

serve

زموږ پته

د سرف مؤسسه، د روغتيايي زده کړو پروژه

د خپرونو څانګه، پوسټ بکس ۴۷۷ پېښور، پاکستان



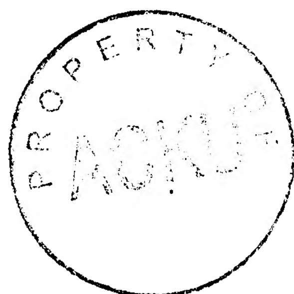
په دې کتاب کښې

<u>هدف:</u> د رستم کورنۍ د حفظ الصحې په اصولو باندې عمل کول.

- په ډېرو ماشومانو او لويانو کې ځينې بد عادتونه وي، هغه څه دي؟
- مور او پلار په خپلو ماشومانو کې ښه عادتونه څنګه پيدا کولای شي؟
- پر حفظ الصحې باندې عمل کول ولې ضروري دي؟
- زمونږ د ټولنې ډېرې ستونزې کومې دي؟

په دې کتاب کې دا ټول اړخونه په ډېره ساده ژبه وړاندې شوي دي.
د دې کتاب په لوستلو سره امکان لري چې ستاسو ځينې بد عادتونه لېرې شي.

وقايه له معالجې څخه



بهتره ده